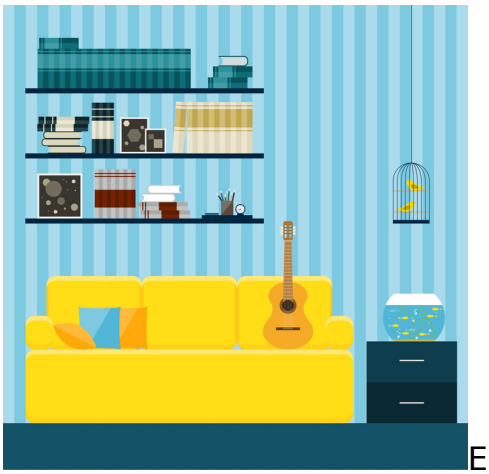
Ocio y tiempo libre





El **tiempo libre** es el tiempo del que disponemos una

vez terminadas nuestras obligaciones y/o la realización de actividades básicas de la vida diaria (dormir, comer, higiene personal...). Comúnmente se llama **ocio** al **tiempo libre** que se dedica a actividades que pueden ser consideradas como recreativas.

Especialmente los ayuntamientos de nuestras ciudades, así como numerosas asociaciones y entidades sin ánimo de lucro desarrollan programas y proyectos de ocio alternativo dirigidos a todas las edades. Estas propuestas suelen combinar la diversión con actividades formativo-recreativas.

SABÍAS QUE...

EL COSTE ECONÓMICO DEL OCIO

Disfrutar de la vida y cultivarse es importante para el desarrollo personal, pero muchas veces estas actividades conllevan gastos importantes. Sin embargo, resulta fundamental entender que el ocio no tiene por qué implicar consumir, ni gasta dinero. El diccionario recoge varias acepciones de ocio, y el consumo no parece encajar en ninguna:

1) Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.

2) Tiempo libre de una persona.

3) Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.

4) Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Un ocio sostenible, responsable y consciente reporta beneficios de disfrute, realización personal, no tiene por qué implicar consumo o gastos de dinero: practicar deporte, estar al aire libre, socializar, actividades culturales o educativas gratuitas (huertos colectivos, ludotecas, bibliotecas, exposiciones, conciertos, artes escénicas, etc.), actividades que resignifiquen el espacio publico y comunitario, de participación ciudadana, redes de cuidado y ayuda mutua, interculturales e intergeneracionales, que promuevan una ciudadanía despierta sin conflictividad social. Visto desde esta perspectiva, el ocio puede suponer el arte de construir la propia realización individual y colectiva.

Existen soluciones para los jóvenes que les permiten optimizar su presupuesto. Entre ellas encontramos ciertos carnés que les proporcionan muchas ventajas, como el Carné Joven.

CARNÉ JOVEN EUROPEAN YOUTH CARD

Si tienes menos de 30 años, tus billetes de transporte, alojamiento, actividades culturales, de ocio y muchas de tus compras te saldrán más baratos o gratis, aparte de tener acceso a ventajas, oportunidades y beneficios, tanto en España como en la mayoría de países europeos.

El **Carné Joven Europeo** (European Youth Card) está presente en 37 países de Europa, y aunque te servirá para obtener descuentos, ventajas y múltiples

beneficios en todos estos países, en cada uno lo emite una organización diferente. En nuestro país el Carné Joven Europeo está promovido por el Injuve y los organismos de juventud de las **Comunidades Autónomas**. En Europa se coordina a través de la Asociación del Carné Joven Europeo (EYCA).

Muy importante: Siempre lleva tu DNI contigo, además te puede resultar útil en el tiempo de ocio, pues hay tarifas reducidas que se pueden obtener al presentarlo.

Las actividades dirigidas a los jóvenes deben contemplar que disfrutar de un agradable tiempo libre no debe ser caro, es más, muchas de las posibilidades de ocio son completamente gratuitas (la lectura, el deporte, las tertulias con amigos, etc.).

LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES EN ESTOS SERVICIOS

El consumidor tiene siempre unos derechos, independientemente de la edad que tenga y del producto que consuma. Algunos son:

- Recibir la información adecuada y necesaria
- Obtener algún documento que acredite los términos de su contratación (la entrada al cine, por ejemplo).
- Obtener los correspondientes justificantes de pago de los servicios contratados con detalle de todos los conceptos (factura detallada).
- Que la facturación del servicio sea acorde a los precios establecidos.



el servicio: utiliza las hojas de reclamaciones.

Recuerda que la reclamación se puede presentar en los Servicios de Consumo de las comunidades autónomas, en las Oficinas Municipales de Información al Consumidor de tu ayuntamiento, en las Asociaciones

de Consumidores y Usuarios, así como en las Juntas Arbitrales de Consumo.

En general, disfrutar con los amigos, realizar actividades que desarrollen capacidades, hacer deporte o excursiones, etc., favorece al organismo a la vez que puede aportar seguridad en uno mismo.

La OMS considera el tiempo de ocio algo esencial para el correcto desarrollo del ser humano. Básico para su equilibrio físico y psíquico en relación con su entorno social y medioambiental. El correcto disfrute de ese tiempo de ocio está claramente correlacionado con la prevención de enfermedades, el aumento de la creatividad y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Existen multitud de programas de ocio y salud para todas las edades. Abarcan a la población infantil, a jóvenes, a adultos y a las personas mayores. Tanto el gobierno de España, como los gobiernos de las Comunidades Autónomas y de los Ayuntamientos desarrollan cada año multitud de programas de ocio.

¿QUÉ PUEDO HACER YO…?

INFORMARME ANTES DE ESCOGER LA ACTIVIDAD A REALIZAR EN MOMENTOS DE OCIO

Las opciones de ocio son muy diversas, este hecho permite que escojáis las actividades de acuerdo con vuestros valores, opciones, personales, preferencias, presupuesto… Lo importante es que decidáis libremente y teniendo a vuestra disposición toda la información necesaria.

Recordad que la publicidad es vinculante, por eso es importante que guardéis ofertas, folletos… ya que en caso de necesitar reclamar lo podéis necesitar.

Los talleres, deportes, asociaciones, clases (de salón, de música, etc.) pueden ser un buen aliciente para conocer gente nueva o fomentar los lazos con las amistades.

Todas las aficiones se pueden compartir. Cultivar el tiempo para la comunicación es cultivar la amistad y esto debería ser una actividad importante, a la vez que muy reconfortante, en el uso del tiempo libre.



PARA SABER MÁS...

- Carné joven Europeo
- European Youth Card

En todos los museos y centros de arte públicos existe un horario en el que la ciudadanía puede asistir gratis. También desarrollan actividades culturales y educativas gratuitas.

La red de bibliotecas pública cubre todo el territorio español, muchas de ellas, además de libros y revistas, contienen ludotecas, juegos y películas gratuitas.

También a nivel local, se organizan muchas actividades culturales abiertas a la ciudadanía como conciertos, artes escénicas, conferencias, charlas. También existen zonas verdes, parques y jardines públicos, huertos colectivos, rutas de senderismo, de bicicleta, instalaciones donde practicar gratuitamente escalada, y otros deportes. Infórmate de los recursos gratuitos a tu alcance en tu localidad.

El voluntariado (con animales, personas vulnerables, en la naturaleza, etc.) también puede ser una forma muy gratificantes de ocupar el tiempo de ocio y crear comunidad.

En los más pequeños es muy interesante potenciar más el juego (la creatividad, la imaginación) que el juguete (lo material, la posesión), así como no promover modelos de ocio basados en el consumo (centro comerciales, ir de compras),

además de darles herramientas para no caer en el consumo acrítico o compulsivo, que se valoren a sí mismos y sus compañeros a través del “ser”, “hacer”, “relacionarse”, en vez del “poseer”.

También es interesante en todas las edades, potenciar un consumo adecuado de tecnología, compaginarlo con actividades off line, así como fomentar las relaciones en la vida real, más allá de lo virtual-digital. Además, si les enseñamos a usar una pantalla táctil, también debemos acompañarles para digerir críticamente los mensajes egoístas, insolidarios, violentos, sexistas, manipulatorios, agresivos, vejatorios, de odio, etc., que pueden llegar a ver y sufrir, para que no los consideren adecuados, puedan establecer medidas correctivas, así como defenderse de posibles agresiones.

- INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)
- OSI (Oficina de Seguridad del Internauta)
- AEPD (Agencia Española de Protección de Datos)
- Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía
- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil